KONYHASZIGET *extra*

INGYENES







MENTES KONYHA

Mentesen is lehet nagyszerű az ételem!





élbc nébih

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap

A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA

Egy étel. Ezernyi emlék.

Az élelmiszer érték.
Tegyünk együtt a pazarlás ellen!



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Állandó változásban

Manapság szinte nincs időnk megszokni az újat, hiszen azonnal jön egy még újabb. Mindent megreformálunk, átalakítunk. Nincs ez másként az élelmiszerekkel kapcsolatban sem. Egyre újabb trendek hódítanak, csak győzzünk velük lépést tartani.

A Nébih törekszik erre!

Kutatja és keresi a legmagasabb minőségű termékeket minden igényt kielégítően. Tesz az élelmiszerpazarlás ellen. Alkot és irányt mutat. Fogja a vegánok kezét, felügyeli a jobbnál jobb növényeket a vegetáriánusok számára (is), a gluténérzékenyekkel együtt ellenőrzi a címkéket.

A reformtáplálkozás nem csupán hús-, zsír- és cukormentes étrendet jelent, hanem egy átfogó, sokrétű szemléletváltozást, amelyben az egészség helyreállításán, a természetes íz és étvágy megőrzésén, az új ízek megismerésén van a hangsúly. A legfontosabb ebben a folyamatban, hogy a táplálkozási szokásaink megváltoztatását tudatossá tegyük. Higgyünk abban, hogy szokásaink megváltoztathatóak, ha kellő ismeretre teszünk szert ezen a téren, és elegendő energiát fordítunk az irányváltásra. A Nébih a lehető legnagyobb háttértudást felhasználva igyekszik mindenki számára könnyen hozzáférhetővé tenni mindazon ismereteket, melyekre szüksége lehet a fogyasztóknak az élelmiszerek kapcsán. Teszi ezt már több mint egy évtizede. És folytatni fogja a továbbiakban is, hiszen a biztonságos élelmiszer sosem lesz elavult!



dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



MENTESEN is lehet NAGYSZERŰ az ételem!



Egyre nő azoknak a száma, akik kénytelenek valamilyen alapanyagot (pl. glutént, laktózt) kihagyni az étkezéseikből, ráadásul egyre népszerűbb a vegán és vegetáriánus életmód is. Szerencsére ilyen esetekben sem kell lemondani a magas minőségről, hiszen a KMÉ-nél ez mindenkinek jár!

„Mentes” élelmiszernek hagyományosan a tej-, a laktóz- vagy a gluténmentes termékeket nevezzük. Ezeknek egyes krónikus problémák (pl. laktózintolerancia vagy bizonyos allergiák) esetén fontos szerepe van a diétában, azonban egyre többen vannak azok, akik a „mentes” élelmiszereknek tulajdonított pozitív egészségi hatások miatt építik be azokat étrendjükbe. Ők gyakran keresik a cukor-, szója- vagy éppen tartósítószer-mentes élelmiszereket.

És ott vannak azok, akik a vegán vagy vegetáriánus életmód mellett döntenek. A veganizmus gyakorlói tiszta növényi étrendet követnek, ezért minden állati eredetű élelmiszert kizárnak. Ez egy komplett életmód, amely az élet minden területére kiterjed, ugyanis nem használnak állati eredetű termékeket kozmetikumként, ruházkodási vagy bármi más célra, és próbálják elkerülni az állatokon tesztelt alapanyagokat is. Jellemzően a környezetvédelem terén is jóval tudatosabbak.

A vegánok bármilyen ételt fogyasztanak, ami nem állati eredetű - zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, gabonaféléket, gombákat, diófélét, olajos magvakat. Változatos étrendjükben a tofu, a szejtán, a magvajak, a kalciummal dúsított növényi italok, a savanyított készítmények, a csíráztatott és erjesztett növényi ételek, valamint az algák is kiemelt helyet kapnak.

A húsmentes, tiszta növényi és a módosított összetételű termékek bővülő kereslete a fogyasztói tudatosság növekedését is jelzi, aminek hála sokan megnézik a címkéket, tájékozódnak a termékben található tápanyagokról, ami nagyon hasznos és fontos.

A KMÉ alapvetése, hogy a magas minőség mindenkinek jár, hiszen miért is kellene lemondani a kiválóságról csak azért, mert valami „mentes”? A gyártók szerencsére igyekeznek kiszolgálni a megváltozott fogyasztói igényeket, így egyre több mentes termék közül választhatunk. Ez viszont azt is jelenti, hogy egyre nehezebb eligazodni a választékban, ezért érdemes szétnézni a Kiváló Minőségű Élelmiszerek között.

A laktózmentes termékek közül tej, sajt, vaj, kefir, tejszín már mind elérhető védjeggyel ellátott formában is.

Számtalan húsféle is pályázhat a kiváló minősítésre, a friss csirkemell már meg is kapta. Szalámiknak pedig egész sora büszkélkedik már KMÉ-védjeggyel a csípőstől a paprikáson át a csemegéig, rúdban és szeletelve is, de még virsli és halhús is van már kiváló minőségben.

A vegánok és vegetáriánusok számára is van bőven választék kiváló minőségű termékekből. Ilyen például a KMÉ-védjeggyel ellátott durumtészta, ami tojás nélkül készül és számos formában elérhető, a spagettitől a tarhonyán át a csigáig.

Emellett rengeteg zöldségre, gyümölcsre megnyílt már a pályázási lehetőség. Például kiváló minőségű csemegeuborkára is lehet már pályázni, amely remek kiegészítője lehet egy tofupörköltnek. De a leveszöldségek - úgy, mint a sárgarépa, petrezselyemgyökér, pasztinák - előtt is nyitva áll az út a kiválóság felé.

Gyorsfagyasztott csemegekukorica, zöldborsó és zöldbab mellett burgonya, vöröshagyma, paprika, paradicsom és kígyóuborka, sőt a lisztek, a rizs és a rizsliszt is harcba szállhatnak már a KMÉ-védjegyért. Ezek jól variálható alapanyagok, így számos étrendbe tökéletesen beilleszthetők. De az alma és a szamóca előtt is ott a lehetőség, hogy kiváló minősítést kapjon.

Mindez jól bizonyítja, hogy a kiváló minőségről senkinek nem kell lemondania.

KONYHAI FELESLEG VAGY FORRADALMI ÖSSZETEVŐ?

Kedveled a csicseriborsót? Gondoltad volna, hogy az aquafaba néven ismert főzővizét a tojásfehérje kiváltására is felhasználhatod? Most megmutatjuk, hogy kerülhet az aquafaba a lefolyó helyett az ételekbe!

Az **aquafaba nem más mint a csicseriborsó főzővize**, vagyis a hüvelyes főzése után visszamaradó melléktermék. Szükségszerűen keletkezik, viszont nem feltétlenül kell kiöntened, inkább hagyd kicsit tovább a tűzhelyen, hogy besűrűsödjön, majd hűtsd ki és felhasználásig tárold hűtőszekrényben, maximum 1-2 napig.

Azért is forradalmi összetevő az aquafaba, mert magas fehérjetartalmának köszönhetően úgy viselkedik, mint a tojásfehérje, így széleskörűen alkalmazható különféle ételek elkészítése során a tojás kiváltására.

Ugyanez ráadásul nemcsak a csicseriborsó főzővizével, de bármilyen hüvelyessel, így például babbal vagy lencsével is működik. Ökölszabályként azt érdemes megjegyezni, hogy **három evőkanálnyi aquafaba körülbelül egy tojásfehérjét vált ki**.

A hüvelyesek főzővizének tojásfehérjeként történő alkalmazása egy francia tenor énekes, Joel Roessel nevéhez fűződik, aki tíz évvel ezelőtt tojáspótló után kutatva talált rá az anyagra, amelyről blogján számolt be követőinek. Innentől kezdve a vegánok körében egy új hullám vette kezdetét, amelynek köszönhetően számos klasszikus édesség hozzávalóinak listája változott meg.

Újjászületett a macaron, a pavlova vagy éppen a csokimousse is, hiszen az aquafabában rejlő lehetőségek tárháza szinte kifogyhatatlannak bizonyult. Nem véletlen, hogy néhány szemfüles gyártó már önálló alapanyagként is piacra dobta az aquafabát, így dobozos kiszerelésben folyékony formában és liofilizált kivitelben is megtalálható a boltok polcain.

Mivel viszonylag új alapanyagnak számít, ipari felhasználása még nem terjedt el széles körben. Alkalmazását azonban érdemes fontolóra venni, hiszen előnyös tulajdonságainak köszönhetően a vegán édességek kínálata is bővülhetne a piacon. A fejlesztési irányok ráadásul nem feltétlenül csak az édesipari termékekre korlátozódhatnak, mivel az aquafaba megfelelő kiindulási alapot jelenthet a sajtok és szendvicskrémek vegán változatainak előállításához is.

Az aquafaba sikertörténetének legfőbb tanulsága az, hogy sokszor egy feleslegesnek vélt konyhai melléktermék is lehet értékes alapanyag. Legközelebb, ha valamilyen hüvelyes zöldségből készített ételhez fogunk és nem szeretnénk, hogy egyszerűen a lefolyóban landoljon a visszamaradt főzővíz, tegyünk egy próbát az itt ajánlott ételek valamelyikével!

Desszertekhez:

A habverővel felvert aquafaba a habosított tojásfehérjéhez hasonlóan kiválóan felhasználható desszertekhez. Semleges ízének köszönhetően kedvünkre ízesíthetjük, például édesítőszerrel, sziruppal vagy csokoládéval. Bár a tökéletes habállag elérése némileg több időt, nagyjából 8-10 percet vesz igénybe, mégis érdemes kísérletezni vele.

Majonézhez:

A vegán majonéz szintén elképzelhetetlen aquafaba nélkül. Csupán annyi a dolgunk, hogy habosítás közben hozzáadunk egy kevés olívaolajat, ízesítésként pedig sót és citromlevet, esetleg mustárt is, és már el is készült a lágy és krémes, vegán majonéz.



Mentes alapanyagok a konyhában

ÉLETMÓDVÁLTÁSKOR AZ EGYIK LEGGYAKORIBB KÉRDÉS AZ, HOGY

„JÓ, DE MIT, MIVEL HELYETTESÍTSEK?".

Egy egyszerű táblázatba gyűjtve megmutatjuk, hogy a konyhánkban lévő alapanyagok lecserélése lehet egyszerű is. Utána már csak akaraterő és megszokás kérdése, hogy hosszú távon is hűek maradjunk új életmódunkhoz. A mentes ételekkel nemcsak az egészségünkért teszünk, hanem új ízeket és alapanyagokat is felfedezhetünk, amelyek gazdagítják mindennapi étkezéseinket.



MIELŐTT ÉLETMÓDOT VÁLTASZ, KONZULTÁLJ ORVOSODDAL VAGY DIETETIKUSSAL, HOGY AZ ÚJ ÉTRENDED VALÓBAN EGÉSZSÉGES LEHESSEN!

Tej
Növényi italok – pl. mandula, kókusz, zab, rizs, szója stb., lehetőleg bio, valamint hozzáadott cukor-/édesítő- és olajmentes.

Sajt
A legjobb alternatíva a fermentált álgabona vagy a magalapú készítmények. A hagyományos sajthelyettesítők nagyon feldolgozottak, ezért jobb ezeket kis mennyiségben fogyasztani.

Tejszín
Konzerv kókusztej, növényi tejszínek (pl. rizs vagy zab alapúak)

Joghurt
Növényi joghurtok (a legjobb a cukormentes, bio)

Tejföl
Növényi tejföl-helyettesítők

Tojás
Lenmag vagy chia mag: Keverjünk össze egy teáskanál őrölt lenmagot vagy chia magot három evőkanál vízzel és egy csipet sütőporral. Tegyük félre öt percre. Gélszerű keveréket kapunk, ami a tojáshoz hasonlóan kiváló kötőanyag.

Tojáshab
Konzerv csicseriborsó leve habverővel felverve (aquafaba)

Gabonafélék
Gluténmentes gabonák: basmati rizs, barnarizs, köles, hajdina, quinoa

Búzaliszt
Gluténmentes lisztek, pl: hajdina, köles, zab, csicseriborsó alapú lisztek

Hús
Bio tofu, hüvelyesek, gabonafélék és magvak rendszeres és változatos használata.

Finomított só
Tengeri/himalája só

Sütőpor
Bio, foszfátmentes borkő sütőpor

RECEPTEK

CUKKINIKRÉMLEVES 4 SZEMÉLYRE

Gluténmentes, Tejmentes, Tojásmentes, Vegán

Elkészítés:
Melegítsd fel a kókuszzsírt/olívaolajat és pirítsd meg benne az apróra vágott hagymát. Ha megpirult, add hozzá a zúzott fokhagymát. A fokhagymát annyi ideig pirítsd, amíg meg nem érzed az illatát. Ezután öntsd fel fel annyi vízzel, ami épp ellepi. Párold puhára fedő nélkül kb. 15-18 perc alatt.

Ízesítsd szerecsendióval, öntsd fel növényi tejjel és forrald össze. Zárd el a lángot, hagyd hűlni, végül botmixerrel pürésítsd.

HOZZÁVALÓK:

1 nagyobb cukkini

1 db hagyma

1 nagyobb gerezd zúzott fokhagyma

1 evőkanál kókuszzsír vagy olívaolaj

4 dl növényi tejhelyettesítő ital (pl. mandulatej)

só, szerecsendió

KÓKUSZGOLYÓ

Gluténmentes, Tejmentes, Tojásmentes, Vegán

Elkészítés:
Késes aprítógéppel aprítsd morzsásra a datolyát, a zabpelyhet, a mandulavajat/tahinit, a holland kakaóport és a vaníliát. Add hozzá a vizet és gyúrj belőle homogén masszát. Ha túl száraz, egy pici vizet még tegyél hozzá. Végül formázz egyforma golyókat, ha szeretnél, tegyél a közepébe egy szem meggyet.

HOZZÁVALÓK:

100 g zabpehely (gluténmentes, aprószemű)

6 szem nagy méretű datolya (kb. 60 g)

1 ek. mandulavaj **vagy**
30 g tahini (szezámmagpaszta)

1 ek. cukrozatlan holland kakaópor

1 kk. vaníliakivonat

4 ek. víz

kókuszreszelék a forgatáshoz

meggybefőtt (opcionális)

nébih válaszol

Rovatunkban olyan aktuális témák kaptak helyet, amelyekről olvasóink kértek bővebb tájékoztatást.

Mi a különbség a gluténmentes és a csökkentett gluténtartalmú élelmiszerek között?

Az EU-ban rendelet szabályozza a gluténérzékenyeknek készített termékek jelölését. Csak akkor szerepelhet a „gluténmentes" jelölés a terméken, ha a fogyasztónak szánt formában maximum 20 mg/kg glutént tartalmaz.

Ez alkalmazható a természetes módon gluténmentes termékekre (pl. natúr joghurt) is. Ugyancsak a vásárlókat segítik a „gluténérzékenyek is fogyaszthatják" vagy „coeliakiában szenvedők is fogyaszthatják" kijelentések is.

A „nagyon alacsony gluténtartalmú" kijelentés akkor használható, ha a termék legfeljebb 100 mg/kg glutént tartalmaz, egy vagy több búzából, rozsból, árpából, zabból, vagy ezek változataiból származó összetevőből áll, esetleg olyan összetevő van benne, melyet különleges eljárással állítottak elő, hogy a gluténtartalmat csökkentsék.



Hogyan lesznek laktózmentesek a tejtermékek?

A laktózmentes tejtermékek gyártásakor speciális eljárásokkal, pl. laktáz enzim hozzáadásával a tejben lévő tejcukrot (laktózt) lebontják, így a laktózérzékenyek számára is emészthető lesz.

A „laktózmentes" felirat feltüntetése jelenleg önkéntes. Ha szerepeltetik, akkor viszont elvárás, hogy igaznak, egyértelműnek, könnyen érthetőnek kell lennie, nem téveszthető meg a fogyasztót. Nem állíthatja azt sem, hogy a termék különleges tulajdonságokkal rendelkezik, ha ez minden hasonló élelmiszerre igaz (pl. egy étolajon nem szerepelhet, hogy laktózmentes, mert ez minden étolajról elmondható).

A Magyar Élelmiszerkönyv szerint az a tejtermék laktózmentes, melynek maradék laktóztartalma kevesebb mint 0,1 g laktóz/100 g tejtermék. Laktózbontó enzimmel előállított laktózmentes tejtermék megnevezésében a „laktózmentes" jelzőt kötelező feltüntetni. Egyéb élelmiszeripari termékek is tartalmazhatnak laktózt. Dedikált jogszabály hiányában a „laktózmentes" felirat feltüntetéséhez minden élelmiszernél a tejes élelmiszerkönyvben foglalt határértéket alkalmazzák.

Szerezz információt megbízható forrásból az élelmiszer-biztonság szerteágazó témakörében, kérdezd közvetlenül a Nébih szakembereit a **komment@nebih.gov.hu** email-címen!

ZÖLD smoothie-k BIZTONSÁGOSAN



A zöld smoothie-k az utóbbi években egyre népszerűbbek az egészséges életmód iránt érdeklődők körében, hiszen gyors és kényelmes módjai a szervezet vitaminokkal és ásványi anyagokkal való feltöltésének.

A zöld smoothie-k alapvetően zöld leveles zöldségekből, gyümölcsökből és folyadékból készülnek. A leggyakrabban használt zöldségek közé tartozik a spenót, az uborka, a kelbimbó, a rukkola és a zeller. A gyümölcsök közül pedig a banán, az alma, az avokádó és a bogyós gyümölcsök a legnépszerűbbek. A folyadék lehet víz, tej, növényi tejhelyettesítő vagy joghurt.









MIRE FIGYELJÜNK AZ ALAPANYAGOK KIVÁLASZTÁSÁNÁL?

Fontos, hogy az ital elkészítése előtt minden hozzávalót gondosan mossunk meg, és kizárólag olyan alapanyagokat válasszunk, amelyek eredete és biztonságossága ismert.

Csak olyan zöldségeket és gyümölcsöket használjunk, amelyeket nyersen is elfogyasztanánk.

Továbbá a növények egyes részei egészségre ártalmas anyagokat vagy növényvédőszer-maradékokat tartalmazhatnak, ezért csak az ehető részeket használjuk fel.

A nyers spenót magas oxálsav- és nitráttartalma miatt nagy mennyiségben fogyasztva egészségügyi kockázatokat jelenthet, ezért mértékkel fogyasszuk. Az oxálsav kalciumhiányhoz vezethet és elősegítheti a vesekövek kialakulását.

A vadon termő növények egy része mérgező lehet, ezért kerüljük felhasználásukat. A nem megfelelő növényismeret könnyen mérgezésekhez vezethet.

A szárított növényi részeket, mint például a búzafű port, mindig közvetlenül fogyasztás előtt adjuk az italhoz. A száraz összetevők ugyanis olyan mikroorganizmusokat tartalmazhatnak, amelyek tárolás során elszaporodhatnak a smoothie-ban.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK ZÖLD SMOOTHIE-T?

Elkészítésük nagyon egyszerű és sokféle variációnak teret enged. Így mindenki megtalálhatja a saját ízlésének megfelelő kombinációt. Mindössze néhány hozzávalóra és egy turmixgépre van szükségünk. A zöld leveleket, a gyümölcsöket és a folyadékot egyszerűen össze kell turmixolni. A krémesebb állag érdekében hozzáadhatunk avokádót vagy diófélét.

- **1** csésze víz
- **1** marék kockára vágott uborka
- **1** marék eper
- **½** banán
- **1** alma
- **1** marék spenót

Vegán falatok közelről

A vegánsággal kapcsolatban gyakran felmerül, **hogyan lehet változatos és ízletes** étrendet kialakítani állati eredetű termékek nélkül. Szerencsére a boltokban ma már bőséges kínálattal lehet találkozni és a megfelelő alternatívákkal könnyedén elkészíthetjük kedvenc ételeink vegán változatait is.

Mi kerülhet a tányérunkra vegánként?

A vegán étrend alapja, hogy kizárólag növényi eredetű élelmiszereket fogyasztunk, ami azt jelenti, hogy nemcsak a húsokat, hanem minden állati eredetű hozzávalót mellőzünk (pl. tejtermék, tojás, méz). Helyettük növényekből származó nyersanyagok, például gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek és gyümölcsök kerülnek a tányérra. Ráadásul egyre több különböző helyettesítő termékkel találkozhatunk, hiszen a vegán étrendet követők száma folyamatosan nő és az ételintoleranciák is egyre több embernél fordulnak elő.

Tejtermékek helyettesítése

Ezekre számos növényi alapú alternatíva létezik, például a különböző növényi alapú italok, a sajt- vagy tejfölhelyettesítők. Ezek a termékek főként kókusz, szója, mandula, rizs, zab és kesudió felhasználásával készülnek. Növényi italokat számos receptben használhatunk a klasszikus tej helyett, a növényi sajthelyettesítők pedig jól kiegészítik az ételeket és akár meg is lehet sütni őket.

Húsok, húskészítmények

A húsalternatívák között kiemelkedik a tofu és a szejtán. A tofu szója alapú, semleges ízű, magas fehérjetartalmú termék, amelyet sokféleképpen felhasználhatunk. A szejtán (vagyis búzahús) gluténből készült, amely kiváló választás lehet pörköltekhez és grillezett ételekhez. Ezeken kívül számos borsófehérjéből készült termék és a jackfruit (jákafa gyümölcs) is elérhető, amelyek megfelelő fűszerezéssel ízletesek lehetnek.

Sütemények

A sütés során gyakori összetevő a tojás, melyet helyettesíthetünk vízbe áztatott chia- vagy lenmaggal, hiszen így zselés állagúvá válnak. A csicseriborsó főzővizének vagy leszűrt levének habbá verésével szintén kiválthatjuk a tojásfehérjét. Vaj helyett pedig használhatunk növényi margarint vagy kókuszolajat, míg az állati eredetű zselésítőket helyettesíthetjük agar-agarral.

Vegán készételek

Egyre népszerűbbek a húsmentes vagy vegán ételek, ezért gyakran találkozhatunk ilyen jellegű fogásokkal a vendéglátóhelyek kínálatában is, melyek sok esetben házhoz szállítással is elérhetőek.
Bár alapvető elvárás, hogy egy vegán étel ne tartalmazzon semmilyen állati eredetű összetevőt, fontos kiemelni, hogy az élelmiszerek, ételek esetében jelenleg nincs egyértelműen megfogalmazott, jogilag kötelező érvényű meghatározás azok vegán jellegére.

Laboratóriumi vizsgálatok

Öt vegán pizzát, öt vegán hamburgert és három vegán süteményt rendeltünk házhoz a Szupermenta termékteszt jén. A laboratóriumban a szakemberek elvégezték a mikrobiológiai vizsgálatokat, ugyanis a mikrobák utalhatnak hibás konyhatechnológiára, az élelmiszerbiztonsági szabályok megszegésére, a készétel hőkezelést követő utószennyezésének lehetőségére, a konyhahigiéniai hibákra, valamint a nem megfelelő hőmérsékleten történő készen tartásra és kiszállításra.

A mérési eredmények hat esetben mutattak ki szennyeződéseket, ezért az érintett vállalkozásoknál a hatósági felügyelőink helyszíni ellenőrzést tartottak, és végül négy esetben eljárást indítottak.

A tesztelt vegán készételek hét esetben tartalmaztak állati eredetű összetevőt: a laboratóriumban tej és/vagy tojás jelenlétét mutatták ki a szakemberek. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy az ételek készítéséhez közvetlenül állati eredetű alapanyagokat használtak fel, hiszen előfordulhat, hogy a tárolás, az előkészítés, a főzés vagy a kiszállítás során szennyeződtek.

Szupermenta-tippek

A házhoz szállított ételeket minél hamarabb javasolt megenni, és fogyasztás előtt érdemes felforrósítani. Ha nem esszük meg azonnal, mindenképp hűtőben tároljuk! Ha fontos számunkra a 100% -ban vegán étel, érdemes elgondolkozni azon, hogy olyan vendéglátó egységet válasszunk, ahol kizárólag vegán fogásokat készítenek.

Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:

nébih
SZUPER menta

A TÖKÉLETES VENDÉGVÁRÓ, AMIBŐL MINDENKI NYUGODT SZÍVVEL EHET

Az **ALDI nál a jó dolgok mindig együtt járnak**, mint a remek árak és a mentes kínálat. Ez a mentes huszárgomb recept kiváló választás, hiszen glutén , laktóz- és hozzáadott cukormentes, így mindenki nyugodtan fogyaszthatja. Gyorsan elkészül, így ideális vendégvárófalat bármilyen családi ünnepen.

Elkészítés:
A laktózmentes vajat összemorzsoljuk a gluténmentes liszttel, majd bele gyúrjuk az eritritet és a tojást is. 30 percre hűtőbe dobjuk a tésztát, közben 180 °C előmelegítjük a sütőt. A tésztából kisebb diónyi golyókat formázunk, meghempergetjük az eritritben, és az ujjunkkal mélyedéseket nyomunk a közepükbe. A mélyedésekbe lekvárt töltünk, és 180 °C sütőben kb. 20 25 perc alatt megsütjük őket.

HOZZÁVALÓK:

240 g MILFINA - ENJOY FREE! laktózmentes vaj

350 g ENJOY FREE! gluténmentes liszt

165 g HAPPY HARVEST eritrit

1 db GOLDLAND mélyalmos tojás

6 7 ek. GRANDESSA light extradzsem - sárgabarack vagy eper

Nehézségi szint: könnyű
Elkészítési idő: kb. 40 perc
Adagok száma: 4 fő
Adagár: kevesebb mint 699 Ft/fő

MENTES HUSZÁRGOMB

aldi.hu

Az ALDI-val MENTESEN is KÖNNYŰ az élet!

Az ALDI mindenkire figyel, természetesen speciális étrendet követő vásárlóira is!

Az üzletlánc folyamatosan színesedő választékában közel 500 mentes és egészségtudatos terméket kínál – kiemelkedő minőségben, ugyanakkor pénztárcabarát áron. Mentes kínálatának jelentős része ALDI saját márkás termék, így ezek csak az ALDI-ban kaphatóak.

Az **ALDI saját márkái közül az ENJOY FREE! márkanév** alatt a glutén- és laktózmentes termékek mellett alacsony cukortartalmú és hozzáadott cukrot nem tartalmazó élelmiszereket is kínál vásárlói számára. Számos laktózmentes **ENJOY FREE! tejtermék KMÉ-védjeggyel is büszkélkedhet**.

A vegetáriánus és vegán étrendet követőket a **JUST VEG! és MYVAY termékcsalád** tagjai várják az áruházak polcain. Az ALDI természetes, bio minősítésű saját márkával, a **BIO NATURA termékcsalád**dal is rendelkezik, így ezeket is bátran kereshetik az üzletláncban.

Emellett az ALDI aktívan törekszik a fenntarthatóságra, saját márkás termékeiben folyamatosan csökkenti a pálmaolaj- és pálmamagolaj-tartalmat, ennek eredményeképpen egyre több pálmaolajmentes termék is megtalálható a kínálatában.



A vásárlói elégedettség mellett, az áruházlánc mentes és egészségtudatos termékeinek minőségét a különböző terméktesteken és versenyeken elért eredményei is rendszeresen igazolják.

A tudatos vásárlást az ALDI üzleteiben külön jelölőrendszer segíti, így az egészségtudatos, illetve mentes árucikkek egyszerűen felismerhetőek a polcokon. Az ALDI honlapján mentes katalógusok mutatják be az aktuális árukínálatot, sőt, recepteket is ajánlanak.

A vállalat folyamatosan azon dolgozik, hogy – a vásárlói visszajelzéseket is figyelembe véve – továbbfejlessze, bővítse mentes és egészségtudatos árukínálatát.



ÁRNYAS SÉTÁNY FAI / HÉLIUM				ÉLÉNK, MOZGÉKONY	KÍNAI TÁBLAJÁTÉK	MEGFEJTÉS 2. RÉSZ / KÁLIUM / NŐI NÉV	
HAMIS, TALMI				ELŐTAG: FÖLD / KALÓZ VÉGTAGJA			
ÚJJÁSZERVEZÉS							
KEVERT VAS!					AM. HÍRÜGYNÖKSÉG / LÁTVÁNYTERV		
ÖTVEN SZÁZALÉKA / SZŐLŐNEDŰ						NULLA / SULI, MÁSKÉPP	
SZŐRSZÁLHASOGATÓ / KÖLTŐI SÓHAJ		MEGFEJTÉS 1. RÉSZ / NÉVELŐ ELEVE, LAT.	GÖRÖG NÉPTÖRZS	ÉSZAK	KÖZHELYES SABLONOS / ÜVEGHUTA						
						INDULATOS / ACÉLT ERŐSÍT					
				HEGYTETŐ / APOSTOLI ... ÓKERESZTÉNY ÍRÓK				KÉRDŐSZÓ SZEMÉLYRE / ÉLET			
AMERIKAI CSAVARGÓ / IDEGEN NŐRA						ELEKTR. JELFOGÓ / BECÉZETT TEODOR				DEHOGY! / ELLENTÉTES VÉLEMÉNYEN	
ENYV VÉGE!			RÉGI NÉP / SÜTŐROSTÉLY				ADATOT BETÁPLÁL / RAVASZ CSEL				
OKHATÁROZÓS KÖTŐSZÓ					ÉLELEMMEL ELLÁT / KÉRELEM SZAVA				KÖZÉPEN FELHŐS! / SZALAD		
AMPER / ARCJÁTÉK / MEGYE HATÁRAI!		FELHALMOZ / ANYAGMENNYISÉG JELE						SCHÜTZ ...; SZÍNÉSZNŐ (1944-2002) / EZ ITT			
						RÖVID KÖZLÉS / PÁRATLANUL ÁTÉR!					
				FORDÍTOTT KÁD! / AZ ELSŐ BETŰ				APRÓ MITOLÓGIAI LÉNY / FLUOR			
EZEN A HELYEN, NÉPIESEN	U										~

MENTES KONYHA

FELELŐS KIADÓ
Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)
1027 Budapest, Keleti Károly utca 24.

NÉBIH ZÖLDSZÁM: +36 80 263 244

élbc nébih petrinyomda AGRÁRMINISZTÉRIUM

FOTÓK: PEXELS, SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ
portal.nebih.gov.hu
maradeknelkul.hu
szupermenta.hu
kme.hu
nebihoktatas.hu

ISSN 2064-1621 1

A KMÉ-védjegy
a tudatos vásárló számára

megbízható segítség

a magabiztos választásban.



KMÉ Kiváló Minőségű Élelmiszer

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap

A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA










kme.hu
nebihoktatas.hu
szupermenta.hu
maradeknelkul.hu